

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Автономная некоммерческая образовательная организация высшего образования "Подольский социально-спортивный институт"

УТВЕРЖДАЮ

РАБОЧИЙ УЧЕБНЫЙ  
ПЛАН

План одобрен Ученым советом вуза

Протокол № 2/25 от 28.08.2025 г.

по программе бакалавриата

49.03.04

49.03.04 СПОРТ

Кафедра: Физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры  
Факультет: Высшего образования

Квалификация: Бакалавр

Форма обучения: Заочная

Срок получения образования: 5 л.

Основной	Типы задач профессиональной деятельности
+	тренировочный;

Год начала подготовки (по учебному плану) \_\_\_\_\_  
Учебный год \_\_\_\_\_  
Образовательный стандарт (ФГОС) \_\_\_\_\_

2025

2025-2026

№ 886 от 25.09.2019

СОГЛАСОВАНО

Первый проректор по учебной работе

Декан

Зав. кафедрой

Ректор

Нелюбин В.В.



Нечитирук А.В.  
Овечкина Е.А.  
Клименко С.В.

Ректор \_\_\_\_\_ Челюбин В.В.  
"28" август 2025г.

«Подольский  
социально-спортивный  
институт»

### Календарный учебный график

[illegible]

		Курс 1	Курс 2	Курс 3	Курс 4	Курс 5	Итого
	Теоретическое обучение	39	39	35 5/6	33 5/6	23	170 4/6
Э	Экзаменационные сессии	3 2/6	3 2/6	4	4	4	18 4/6
У	Учебная практика			4			4
П	Производственная практика				6	6	12
Пд	Преддипломная практика					4	4
Д	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы					4	4
Г	Подготовка к сдаче и сдача гос. экзамена					2	2
К	Каникулы	8 3/6	8 3/6	7	7	7 4/6	38 4/6
*	Нерабочие праздничные дни (не включая воскресенья)	1 1/6 (7 дн)	1 1/6 (7 дн)	1 1/6 (7 дн)	1 1/6 (7 дн)	1 2/6 (8 дн)	6 (36 дн)
Продолжительность обучения		более 39 нед.	более 39 нед.	более 39 нед.	более 39 нед.	более 39 нед.	
Итого		52	52	52	52	52	260
Студентов							
Групп							



№	Индекс	Наименование	Зимняя сессия								Дней	Летняя сессия								Дней	Итого за курс										Каф.	Курсы			
			Контроль	Академических часов								Контроль	Академических часов								Контроль	Академических часов							з.е.	Неделя					
				Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	СР	Контр оль			Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	СР	Контр оль			Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	СР	Контр оль	Всего						
ИТОГО (с факультативами)				1000										1288								39		2288								60	42 2/6		
ИТОГО по ОП (без факультативов)				1000										1288										2288								60			
УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА, ОП, факультативы (акад.час/нед)																								54,1											
КОНТАКТНАЯ РАБОТА, ОП (час/год)																								226											
дисциплины (модули)				1000	102	26			76	855	43			1288	124	32			92	1113	51			2288	226	58			168	1968	94	60	ТО: 39Э: 3 1/3		
1	Б1.О.01	Иностранный язык	Эк	108	10				10	89	9		Эк	108	8				8	91	9		Эк(2)	216	18				18	180	18	6			1
2	Б1.О.02	История России	За	72	32	16			16	38	2		За	72	32	16			16	38	2		За(2)	144	64	32			32	76	4	4			1
3	Б1.О.05	Физическая культура и спорт											За	72	4	2			2	66	2		За	72	4	2			2	66	2	2			1
4	Б1.О.06	Русский язык и культура речи											За	108	6				6	100	2		За	108	6				6	100	2	3			1
5	Б1.О.07	Информационные технологии в физической культуре и спорте											За	108	8	2			6	98	2		За	108	8	2			6	98	2	3			1
6	Б1.О.08	Анатомия человека	Эк	108	8	2			6	91	9		Эк	108	8	2			6	91	9		Эк(2)	216	16	4			12	182	18	6			1
7	Б1.О.10	Биохимия человека	Эк	108	10	4			6	89	9												Эк	108	10	4			6	89	9	3			1
8	Б1.О.14	Психология											За	72	4	2			2	66	2		За	72	4	2			2	66	2	2			1
9	Б1.О.15	Педагогика											ЗаО	72	4	2			2	66	2		ЗаО	72	4	2			2	66	2	2			1
10	Б1.О.18	История физической культуры и спорта											Эк	108	10	4			6	89	9		Эк	108	10	4			6	89	9	3			1
11	Б1.О.28	Профессиональная этика											За	108	4	2			2	102	2		За	108	4	2			2	102	2	3			1
12	Б1.О.32	Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика	За	72	6				6	64	2		ЗаО	72	6				6	64	2		За ЗаО	144	12				12	128	4	4			1
13	Б1.О.33	Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика	За	72	8	2			6	62	2		ЗаО	72	6				6	64	2		За ЗаО	144	14	2			12	126	4	4			1
14	Б1.О.35	Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт	За	108	6				6	100	2												За	108	6				6	100	2	3			1
15	Б1.О.37	Теория и методика избранного вида спорта	За	108	10				10	96	2		За	108	18				18	88	2		За(2)	216	28				28	184	4	6			123
16	Б1.О.38	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (по избранному виду спорта)	За	64						62	2		За	64						62	2		За(2)	128						124	4				123
17	Б1.В.01	Спортивная метрология	За	108	6	2			4	100	2											За	108	6	2			4	100	2	3		1		
18	Б1.В.12	Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта	За	72	6				6	64	2		За	36	6				6	28	2	За(2)	108	12				12	92	4	3		1234		
ФОРМЫ КОНТРОЛЯ			Эк(3) За(8)								Эк(3) За(9) ЗаО(3)								Эк(6) За(17) ЗаО(3)																
ПРАКТИКИ		(План)																																	
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ		(План)																																	
КАНИКУЛЫ																															8 3/6				

№	Индекс	Наименование	Зимняя сессия								Дней	Летняя сессия								Дней	Итого за курс										Каф.	Курсы	
			Контроль	Академических часов						Контроль		Академических часов						Контроль	Академических часов						з.е.	Неделя							
				Всего	Кон. такт.	Лек	Лаб	Пр	СР			Контр. оль	Всего	Кон. такт.	Лек	Лаб	Пр		СР		Контр. оль	Всего	Кон. такт.	Лек			Лаб	Пр	СР	Контр. оль			Всего
ИТОГО (с факультативами)				964									1068							39		2032							52	42 2/6			
ИТОГО по ОП (без факультативов)				964									1068									2032							52				
УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА, ОП, факультативы (акад.час/нед)																						48											
КОНТАКТНАЯ РАБОТА, ОП (час/год)																						174											
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)				964	82	18		64	841	41			1068	92	22		70	933	43			2032	174	40		134	1774	84	52	ТО: 39Л Э: 3 1/3			
1	Б1.О.03	Философия										Эк	108	10	4		6	89	9			Эк	108	10	4		6	89	9	3			2
2	Б1.О.04	Безопасность жизнедеятельности	ЗаО	108	6	2		4	100	2												ЗаО	108	6	2		4	100	2	3			2
3	Б1.О.09	Физиология человека	Эк	108	8	4		4	91	9		Эк КР	108	10	4		6	89	9			Эк(2) КР	216	18	8		10	180	18	6			2
4	Б1.О.12	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	Эк	108	8	4		4	91	9												Эк	108	8	4		4	91	9	3			2
5	Б1.О.13	Основы медицинских знаний										За	108	10	4		6	96	2			За	108	10	4		6	96	2	3			2
6	Б1.О.19	Теория и методика физической культуры	Эк	108	10	4		6	89	9		Эк КР	108	10	4		6	89	9			Эк(2) КР	216	20	8		12	178	18	6			2
7	Б1.О.25	Экономика физической культуры и спорта										За	108	10	4		6	96	2			За	108	10	4		6	96	2	3			2
8	Б1.О.26	Математическая статистика в физической культуре и спорте										За	108	6	2		4	100	2			За	108	6	2		4	100	2	3			2
9	Б1.О.27	Правовые основы профессиональной деятельности	За	108	10	4		6	96	2												За	108	10	4		6	96	2	3			2
10	Б1.О.34	Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание	За	72	6			6	64	2		ЗаО	72	6			6	64	2			За ЗаО	144	12			12	128	4	4			2
11	Б1.О.36	Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные и подвижные игры	За	108	8			8	98	2		ЗаО	108	8			8	98	2			За ЗаО	216	16			16	196	4	6			2
12	Б1.О.37	Теория и методика избранного вида спорта	За	108	14			14	92	2		За	72	8			8	62	2			За(2)	180	22			22	154	4	5			123
13	Б1.О.38	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (по избранному виду спорта)	За	64					62	2		За	96					94	2			За(2)	160					156	4				123
14	Б1.В.12	Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта	За	72	12			12	58	2		За	72	14			14	56	2			За(2)	144	26			26	114	4	4			1234
ФОРМЫ КОНТРОЛЯ			Эк(3) За(6) ЗаО								Эк(3) За(6) ЗаО(2) КР(2)								Эк(6) За(12) ЗаО(3) КР(2)														
ПРАКТИКИ		(План)																															
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ		(План)																															
КАНИКУЛЫ																															8 3/6		

№	Индекс	Наименование	Зимняя сессия								Дней	Летняя сессия								Дней	Итого за курс										Каф.	Курсы	
			Контроль	Академических часов						Контроль		Академических часов						Контроль	Академических часов						з.е.	Неделя							
				Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	СР			Контр оль	Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр		СР		Контр оль	Всего	Кон такт.	Лек			Лаб	Пр	СР	Контр оль			Всего
ИТОГО (с факультативами)				976									936							49		1912							52	43 5/6			
ИТОГО по ОП (без факультативов)				976									936									1912							52				
УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА, ОП, факультативы (акад.час/нед)																						42,6								ТО: 35 5/6□ Э: 4			
КОНТАКТНАЯ РАБОТА, ОП (час/год)																						144											
дисциплины (модули)				976	84	24		60	844	48			720	60	12		48	625	35			1696	144	36		108	1469	83	46				
1	Б1.О.11	Биомеханика двигательной деятельности	Эк	108	12	6		6	87	9											Эк	108	12	6		6	87	9	3			3	
2	Б1.О.16	Педагогика физической культуры и спорта	Эк	108	12	6		6	87	9												Эк	108	12	6		6	87	9		3		3
3	Б1.О.17	Психология физической культуры и спорта										Эк	108	10	4		6	89	9			Эк	108	10	4		6	89	9		3		3
4	Б1.О.22	Профилактика негативных социальных явлений средствами физической культуры и спорта	За	108	6	2		4	100	2												За	108	6	2		4	100	2		3		3
5	Б1.О.23	Социология физической культуры	За	108	6	2		4	100	2												За	108	6	2		4	100	2		3		3
6	Б1.О.24	Менеджмент физической культуры и спорта	Эк	108	12	4		8	87	9												Эк	108	12	4		8	87	9		3		3
7	Б1.О.29	Спортивные сооружения	За	72	6	2		4	64	2												За	72	6	2		4	64	2		2		3
8	Б1.О.30	Профилактика применения допинга										За	72	6	2		4	64	2			За	72	6	2		4	64	2		2		3
9	Б1.О.37	Теория и методика избранного вида спорта	Эк КР	144	14			14	121	9												Эк КР	144	14			14	121	9		4		123
10	Б1.О.38	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (по избранному виду спорта)	За	40					38	2												За	40					38	2				123
11	Б1.В.02	Спортивная биохимия										Эк	108	6	2		4	93	9			Эк	108	6	2		4	93	9		3		3
12	Б1.В.04	Спортивная медицина										Эк	108	8	2		6	91	9			Эк	108	8	2		6	91	9		3		3
13	Б1.В.07	Тренажеры в физической культуре и спорте										За	108	6	2		4	100	2			За	108	6	2		4	100	2		3		3
14	Б1.В.11	Культурология	За	108	6	2		4	100	2												За	108	6	2		4	100	2		3		3
15	Б1.В.12	Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта	За	72	10			10	60	2		За	72	12			12	58	2			За(2)	144	22			22	118	4		4		1234
16	Б1.В.13	Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта										За	144	12			12	130	2			За	144	12			12	130	2		4		34
ФОРМЫ КОНТРОЛЯ			Эк(4) За(6) КР									Эк(3) За(4)								Эк(7) За(10) КР													
ПРАКТИКИ		(План)										216	4	4			212					216	4	4			212		6	4			
	Б2.О.01(У)	Тренерская практика (учебная)									ЗаО	108	2	2			106				ЗаО	108	2	2			106		3	2	1	3	
	Б2.В.01(У)	Педагогическая практика									ЗаО	108	2	2			106				ЗаО	108	2	2			106		3	2	1	3	
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ		(План)																															
КАНИКУЛЫ																															7		

№	Индекс	Наименование	Зимняя сессия								Дней	Летняя сессия								Дней	Итого за курс										Каф.	Курсы	
			Контроль	Академических часов						Контроль		Академических часов						Контроль	Академических часов						з.е.	Неделя							
				Всего	Кон. такт.	Лек	Лаб	Пр	СР			Контр. оль	Всего	Кон. такт.	Лек	Лаб	Пр		СР		Контр. оль	Всего	Кон. такт.	Лек	Лаб		Пр	СР	Контр. оль	Всего			
ИТОГО (с факультативами)				792									540							49		1332							37	43 5/6			
ИТОГО по ОП (без факультативов)				720									540								1260							35					
УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА, ОП, факультативы (акад.час/нед)																					26,7												
КОНТАКТНАЯ РАБОТА, ОП (час/год)																					118												
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ)				684	88	10		78	563	33			324	30	4		26	274	20			1008	118	14		104	837	53	28	ТО: 33 5/6□ Э: 4			
1	Б1.О.20	Научно-методическая деятельность									За	108	8	4		4	98	2		За	108	8	4		4	98	2	3			4		
2	Б1.О.31	Теория спорта	Эк	108	10	4		6	89		9										Эк	108	10	4		6	89	9		3		4	
3	Б1.В.03	Спортивная морфология	За	108	6	2		4	100		2										За	108	6	2		4	100	2		3		4	
4	Б1.В.05	Спортивная психология	Эк	108	8	2		6	91		9										Эк	108	8	2		6	91	9		3		4	
5	Б1.В.09	Спортивная физиология	Эк	108	8	2		6	91		9										Эк	108	8	2		6	91	9		3		4	
6	Б1.В.12	Профессионально-спортивное совершенствование в избранном виде спорта	За	36	6			6	28		2		Эк	72	8			8		55	9	Эк За	108	14			14	83		11	3		1234
7	Б1.В.13	Технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта	За	144	16			16	126		2		Эк	144	14			14		121	9	Эк За	288	30			30	247		11	8		34
8	ФТД.01	Подготовка спортивного инвентаря в избранном виде спорта	За	72	34			34	38													За	72	34			34	38			2		4
ФОРМЫ КОНТРОЛЯ			Эк(3) За(4)								Эк(2) За								Эк(5) За(5)														
ПРАКТИКИ			(План)			108	2	2		106				216	2	2		214				324	4	4			320		9	6			
Б2.О.02(П)			Тренерская практика (производственная)		ЗаО	108	2	2		106			ЗаО	216	2	2		214			ЗаО(2)	324	4	4			320		9	6		45	
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ			(План)																														
КАНИКУЛЫ																															7		

№	Индекс	Наименование	Зимняя сессия							Дней	Летняя сессия							Дней	Итого за курс										Каф.	Курсы				
			Контроль	Академических часов							Контроль	Академических часов							Контроль	Академических часов						з.е.	Неделя							
				Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр	СР			Контр оль	Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр			СР	Контр оль	Всего	Кон такт.	Лек	Лаб	Пр		СР			Контр оль	Всего		
ИТОГО (с факультативами)				756								936							49		1692							47	43					
ИТОГО по ОП (без факультативов)				612								864									1476							41						
УЧЕБНАЯ НАГРУЗКА, ОП, факультативы (акад.час/нед)																					30,7								ТО: 23□ Э: 4					
КОНТАКТНАЯ РАБОТА, ОП (час/год)																					193													
дисциплины (модули)				432	102	32		70	310	20			396	91	30		61	285	20			828	193	62		131	595	40	23					
1	Б1.О.21	Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта	За	72	8	2		6	62	2										За	72	8	2		6	62	2	2			5			
2	Б1.В.06	Массаж										За	108	10			10	96	2		За	108	10			10	96	2		3		5		
3	Б1.В.08	Подготовка и проведение мероприятий в сфере физической культуры и спорта	Эк	108	8	2		6	91	9											Эк	108	8	2		6	91	9		3		5		
4	Б1.В.10	Антидопинговый контроль в спорте										Эк	108	8	2		6	91	9		Эк	108	8	2		6	91	9		3		5		
5	Б1.В.ДВ.01.01	Адаптивная физическая культура	Эк	108	8	2		6	91	9											Эк	108	8	2		6	91	9		3		5		
6	Б1.В.ДВ.01.02	Лечебная физическая культура	Эк	108	8	2		6	91	9											Эк	108	8	2		6	91	9		3		5		
7	Б1.В.ДВ.01.03	Физиологические основы спортивных движений	Эк	108	8	2		6	91	9											Эк	108	8	2		6	91	9		3		5		
8	Б1.В.ДВ.02.01	Мониторинг физического состояния человека										Эк	108	8	2		6	91	9		Эк	108	8	2		6	91	9		3		5		
9	Б1.В.ДВ.02.02	Физическая рекреация										Эк	108	8	2		6	91	9		Эк	108	8	2		6	91	9		3		5		
10	Б1.В.ДВ.02.03	Возрастные особенности человека										Эк	108	8	2		6	91	9		Эк	108	8	2		6	91	9		3		5		
11	ФТД.02	Эксплуатация и ремонт спортивной техники в избранном виде спорта	За	72	39	13		26	33												За	72	39	13		26	33			2		5		
12	ФТД.03	Практикум по судейству спортивных соревнований	За	72	39	13		26	33												За	72	39	13		26	33			2		5		
13	ФТД.04	Правовая культура в РФ										За	72	65	26		39	7			За	72	65	26		39	7			2		5		
ФОРМЫ КОНТРОЛЯ			Эк(2) За(3)								Эк(2) За(2)								Эк(4) За(5)															
ПРАКТИКИ			(План)			324	2	2			322				216	2	2			214				540	4	4			536		15	10		
	Б2.О.02(П)	Тренерская практика (производственная)		ЗаО	324	2	2			322						2	2				214		ЗаО	324	2	2			322		9	6		45
	Б2.О.03(Пд)	Преддипломная практика										ЗаО	216	2	2				214			ЗаО	216	2	2			214		6	4		5	
ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ			(План)										324	4	4			320					324	4	4			320		9	6			
	Б3.01	Подготовка к процедуре сдачи и сдача государственного экзамена											108	2	2			106					108	2	2			106		3	2		5	
	Б3.02	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы											216	2	2			214					216	2	2			214		6	4		5	
КАНИКУЛЫ																															7 4/6			